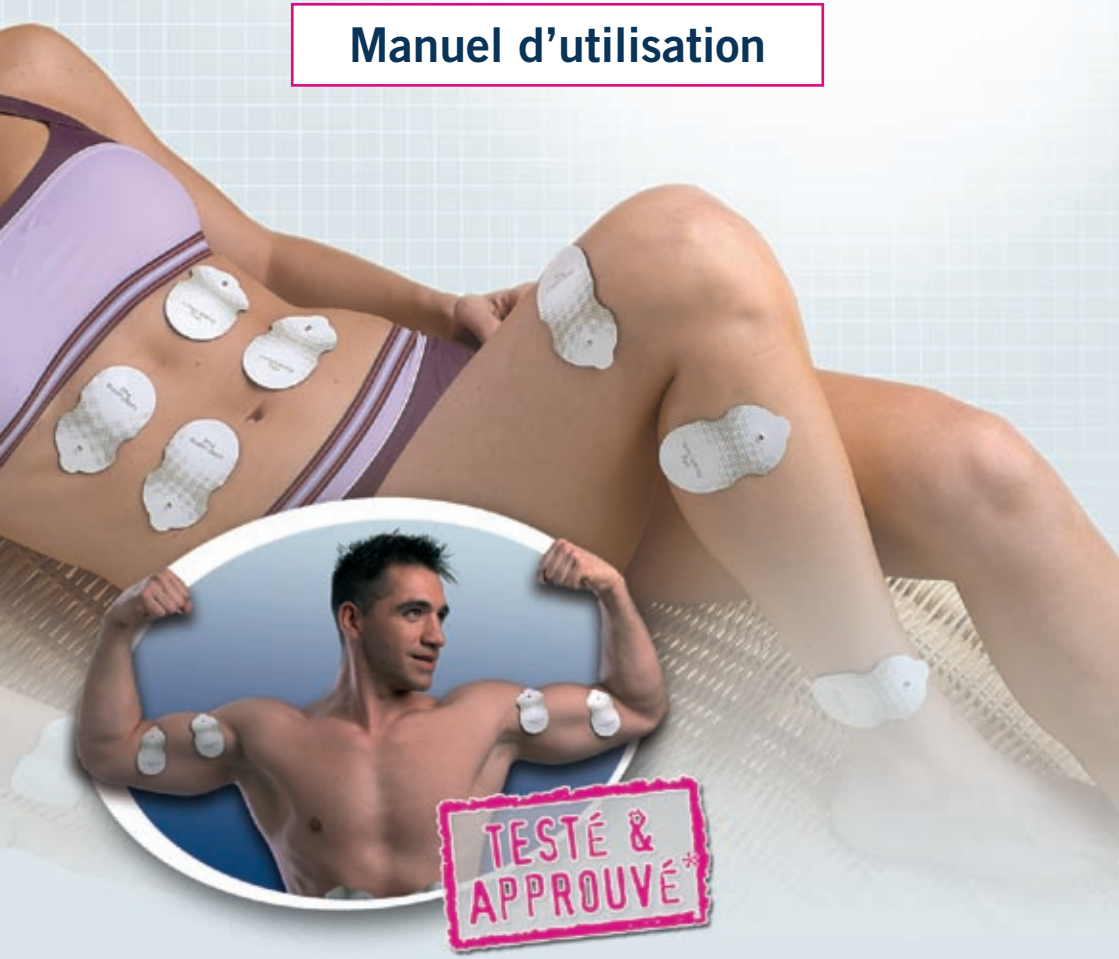
# TOP ABDO MILLENIUM

DISPOSITIF ÉLECTRONIQUE DE GYMNASTIQUE

Une méthode simple et efficace pour
muscler, relaxer et tonifier son corps

efficacité testée et approuvée*

## Manuel d'utilisation




* Tests d'efficacité réalisés sur 130 volontaires

**Félicitations!** Vous venez d'acheter le TOP ABDO MILLENIUM issu des dernières Innovations de l'électrostimulation.

**Le TOP ABDO MILLENIUM vous accompagne et réinvente l'exercice physique sans effort.** Laissez vous guider....

Avant d'utiliser TOP ABDO MILLENIUM, veuillez lire attentivement ces instructions.

## Sommaire


1) Qu'est ce que l'électrostimulation? 1
2) Présentation du TOP ABDO MILLENIUM 2
3) Fonctions et caractéristiques 3
3.1) Programme Sport 3
3.2) Programme Bien Être 3
3.3) Programme Forme & Fitness 3
4) Composition de l'unité principale et fonctions disponibles 5
5) Préparation avant utilisation 6
6) Lecture de l'écran LCD 7
7) Guide de placement des électrodes pour les Femmes(face) 8
7.1) Où placer les électrodes et dans quel but? 8
8) Guide de placement des électrodes pour les Femmes (Dos) 9
8.1) Où placer les électrodes et dans quel but? 9
9) Guide de placement des électrodes pour les Hommes (face) 10
9.1) Où placer les électrodes et dans quel but? 10
10) Guide de placement des électrodes pour les Hommes (Dos) 11
10.1) Où placer les électrodes et dans quel but? 11
11) Utilisation du TOP ABDO MILLENIUM 12
12) Nettoyage du TOP ABDO MILLENIUM 13
13) Stockage 13
14) Caractéristiques techniques 13
15) Dysfonctionnements et solutions 14
16) Nos conseils d'utilisation du TOP ABDO MILLENIUM 15
17) Un gage de qualité 15
18) Consignes de sécurité 16
19) Avertissements 17


## 1) Qu'est ce que l'électrostimulation?

Le principe de fonctionnement de l'électrostimulation est très simple, il reproduit fidèlement le processus de contraction musculaire volontaire.
Lorsque que l'on décide de contracter un muscle, notre cerveau transmet l'information à celui-ci par l'intermédiaire du nerf moteur.
En électrostimulation, un courant électrique adapté agit directement sur le nerf par le biais d'impulsions qui reproduisent le phénomène physiologique naturel. Avec l'électrostimulation, vous allez pouvoir réaliser un travail musculaire intense sans fatigue physique ou cardiaque et en réduisant au maximum les contraintes articulaires et tendineuses.

L'électrostimulation est une technique complémentaire adaptée à tous ceux qui veulent retrouver un corps tonique, entretenir leur forme et développer leurs performances musculaires.

La technique de l'électrostimulation est utilisée en médecine depuis plus de 30 ans. Elle n'a aucune conséquence néfaste sur la santé ni à court ni à moyen terme, à condition de respecter les contre indications (grossesse, présence d'un stimulateur cardiaque ou accident musculaire récent…) et d'utiliser du matériel de qualité.

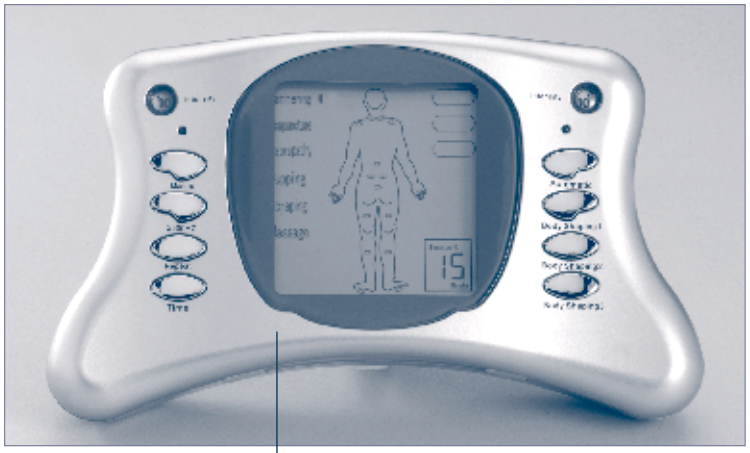
Que vous soyez sportif (amateur, haut niveau ou professionnel) ou tout simplement soucieux d'entretenir votre forme physique et votre corps, l'électrostimulation peut vous aider à atteindre vos objectifs.

Qu'il s'agisse :
- De retrouver du volume musculaire après une immobilisation forcée
- De masser et soulager le corps après l'effort sportif
- D'améliorer votre préparation ou votre récupération physique
- De sculpter votre corps
- D'améliorer la silhouette

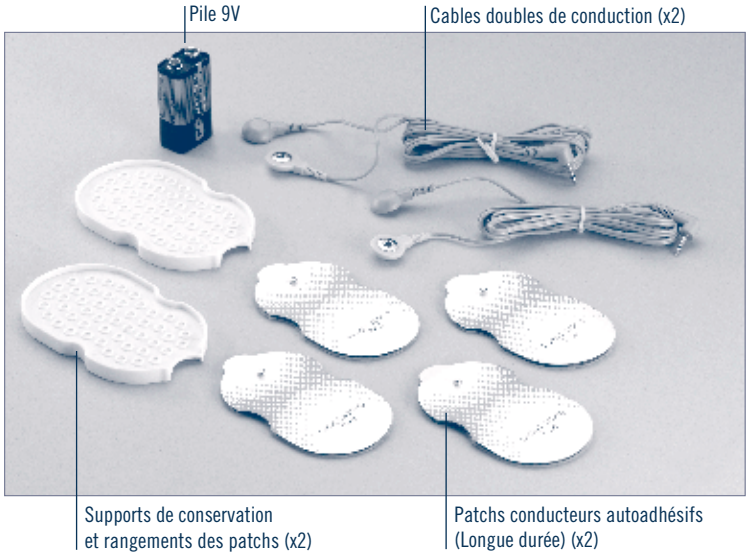
L'utilisation du TOP ABDO MILLENIUM est très simple.

Le TOP ABDO MILLENIUM est doté d'une interface claire et conviviale qui permet de naviguer facilement dans les différents programmes disponibles. La prise en main de votre TOP ABDO MILLENIUM ne vous prendra que quelques minutes lors de votre première séance.

## 2) Présentation du TOP ABDO MILLENIUM



Unité d'électrostimulation nouvelle génération
TOP ABDO MILLENIUM avec écran LCD






## 3) Fonctions et caractéristiques

Les électrostimulateurs ne sont pas des jouets. Avant toute utilisation, il est indispensable de lire attentivement le Manuel d'utilisation.

### 3.1) Programme Sport: 6 modes d' Electrostimulation (Manual)

Destiné avant tout aux sportifs amateurs ou confirmés qui souhaitent disposer de programmes pour développer leur force physique et leur endurance. En complément de ces programmes de préparation à l'effort, Le TOP ABDO MILLENIUM propose également des programmes destinés à masser et soulager le corps après l'effort sportif et d'une manière générale à améliorer la récupération physique.
Massage tonique (hammering): très rapide
Massage (Acupuncture): rapide, massage fort
Exercice de repos (naprapathy): exercice général, massage doux
Total (cupping): exercice complet avec des impulsions rapides et lentes
Pro (scrapping): exercice complet professionnel, mixé avec tous les éléments rapides
Permanent (massage): fréquence de pulsions constantes et lentes
A la sélection du programme, le positionnement des électrodes est visualisé sur la silhouette représentée sur l'écran

### 3.2) Programme Bien-Être: mode Détente et Relaxation (Automatic)

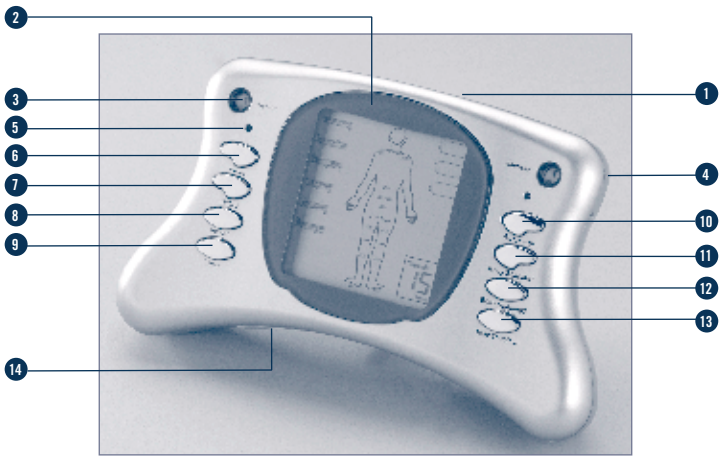
Il s'adresse avant tout aux personnes qui veulent bénéficier chez elles d'une séance de massages relaxants. Le TOP ABDO MILLENIUM dispose de programmes destinés à soulager et détendre les muscles.
Le mode se sélectionne automatiquement (mode 1: Coup de Karaté), seule l'intensité est variable.
3 zones de travail se distinguent:

**cou et épaules** : Neck/ Shoulder
**taille et jambes** : Waist/ Legs
**pieds** : Foot

### 3.3) Programme Forme & Fitness: 3 modes d'amincissement (Body Shaping)

Il s'adresse avant tout à des personnes qui ne souhaitent pas spécialement développer leur musculature, mais juste faire en sorte qu'elle soit harmonieuse. L'accent est mis sur le développement du tonus musculaire, le raffermissement et le massage des muscles ainsi que sur affinement de la silhouette.
Travail ciblé (taille, hanches, abdominaux) pour affiner sa silhouette dans un processus de perte de poids et de remise en forme

**Fitness 1** (Body Shaping 1) **: doux**
**Fitness 2** (Body Shaping 2) **: moyen**
**Fitness 3** (Body Shaping 3) **: fort**




## 4) Composition de l'unité centrale

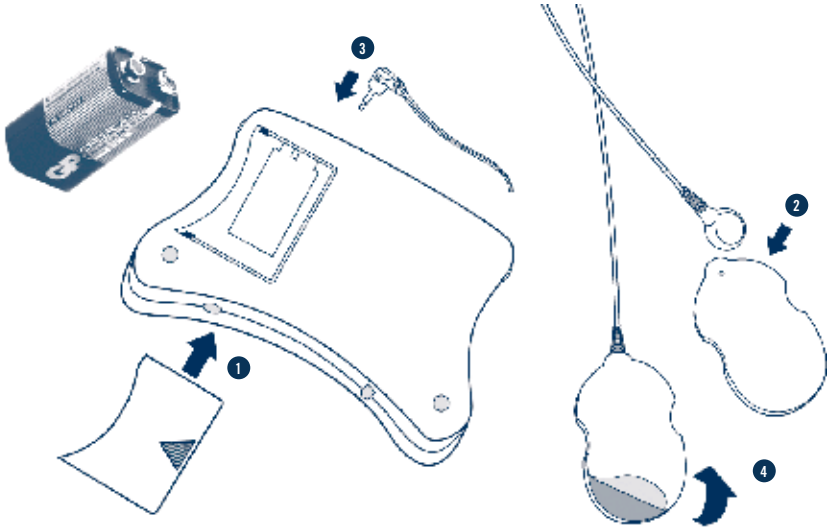
1. Prise de sortie du câble conducteur d'émission du signal électrique
2. Ecran LCD : affichage en temps réel du statut de travail de l'unité
3. Fenêtre d'affichage de l'intensité: affichage en temps réel de l'intensité de sortie de l'unité
4. Bouton de réglage de l'intensité (intensity/power): échelle de 1 à 10.
   Pour le côté gauche, tournez la mollette de haut en bas pour activer l'unité. L'intensité s'accroît graduellement avec la hausse de l'échelle. Tournez dans le sens inverse, l'intensité décroît graduellement avec la baisse de l'échelle, jusqu'à ce que l'unité soit désactivée.
   Pour le côté droit, tournez la mollette de haut en bas pour activer l'unité et l'intensité s'accroît graduellement avec la hausse de l'échelle. Tournez dans le sens inverse, l'intensité décroît graduellement avec la baisse de l'échelle, jusqu'à ce que l'unité soit désactivée.
5. Indicateur d'alimentation du circuit gauche/droit: indication en temps réel du commutateur d'alimentation de chaque circuit.
6. Bouton de sélection du mode "Electrostimulation" (Manual). Il existe 6 modes disponibles: coup de karaté, massage, exercice de repos, total, pro et permanent. Pour définir un nouveau mode, il convient d'appuyer une fois sur ce bouton; la flèche d'indication de l'écran LCD indiquera simultanément le mode fonctionnel sélectionné.
7. Bouton de fréquence moyenne (2500 Hz): appuyez sur le bouton de fréquence moyenne et l'écran LCD indiquera la sélection de fréquence moyenne. A ce moment précis, la fréquence du signal en forme d'onde de sortie est de 2500 Hz (l'unité est en basse fréquence).
8. Bouton de répétition (repeat): appuyez sur le bouton de répétition permet de répéter l'action engagée. Appuyer de nouveau sur le bouton de répétition pour arrêter l'action.
9. Bouton de sélection du temps de travail (time): définit le temps de travail de l'unité; la durée de chronométrage est répartie en six sections: 5, 10, 15, 20, 25 et 30. Appuyez sur le bouton de réglage pour sélectionner les six sections temporelles en boucle, et l'écran LCD affichera en temps réel la section temporelle sélectionnée. Puis indiquez le temps restant à partir du décompte.
10. Bouton de sélection du mode "Détente/Relaxation" (Automatic): Il existe trois modes disponibles par rapport aux trois parties principales suivantes : le cou et les épaules, la taille et les jambes ainsi que les pieds. Appuyez sur ce bouton une fois, un nouveau mode est défini et la flèche sur l'écran LCD indiquera en même temps le mode choisi.

11, 12 et 13 sont les trois boutons correspondant aux programmes "d'amincissement": fitness 1, fitness 2 et fitness 3: Appuyez sur le mode souhaité et l'écran LCD affichera le nom du mode correspondant. Au même moment, l'unité aura la sortie en temps réel du signal du mode correspondant.

14. Prise d'alimentation: entrée DC9V, alimentation DC supérieure à 2 W.

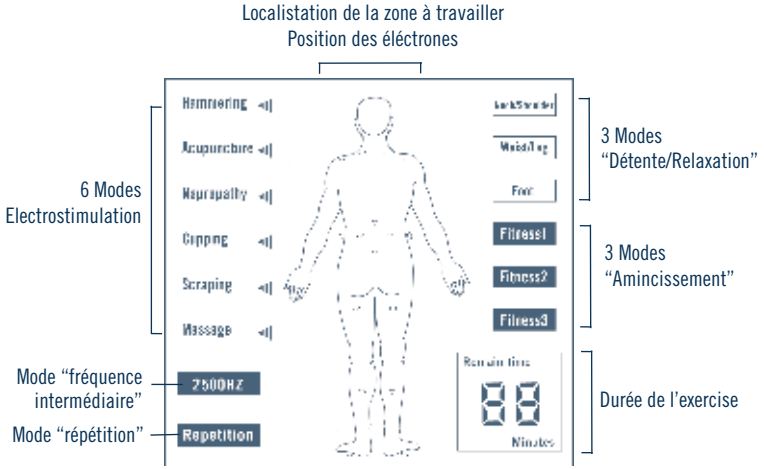
## 5) Préparation avant utilisation

1- Insérez la pile
2- Clipsez les électrodes sur le fil
3- Connectez les fils sur l'unité
4- Enlever les films protecteurs des électrodes






## 6) Lecture de l'écran LCD

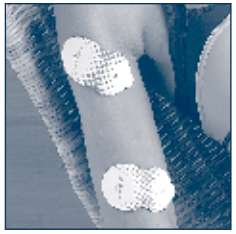


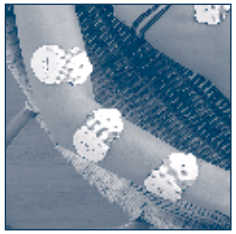
## 9) Guide de placement des électrodes

Conseils de positionnement des électrodes pour les Femmes

### 9.1) Où placer les électrodes et dans quel but?

Les Femmes





**Bras:** La plupart des activités physiques volontaires, comme le jogging ou le vélo, sollicitent peu les muscles des bras. C'est pourquoi il est particulièrement intéressant de compenser cette sous-utilisation grâce au TOP ABDO MILLENIUM. Son utilisation régulière entraîne ainsi un développement harmonieux des bras avec des muscles fermes et bien dessinés sans contraintes.

**L'avant bras:** Pour lutter contre l'inconfort consécutif aux mouvements répétitifs de la main (pratique du tennis...) ou même chez les personnes qui utilisent constamment une souris d'ordinateur.

**Le biceps et triceps:** La stimulation progressive de la partie intérieure du bras permet de retrouver tonicité et fermeté des muscles (idéal pour les personnes qui viennent de perdre du poids ou les personnes dont les muscles, au cours des années, ont perdu leur tonicité et maintien)

**Le Diaphragme:** Resserre les tissus autour de l'estomac, pousse le diaphragme vers le haut.

**Taille/ Abdomen:** Retrouver ou développer les qualités des muscles abdominaux nécessite d'imposer à ceux -ci une grande quantité de travail intensif. Les exercices volontaires de la sangle abdominale sont fastidieux et le plus souvent dangereux car, s'ils ne sont pas parfaitement exécutés, ils entraînent un écrasement au niveau de la colonne lombaire, avec pour conséquence l'apparition ou l'aggravation de douleurs dans le bas du dos.
Le TOP ABDO MILLENIUM propose trois modes de travail spécifiques pour raffermir, tonifier et sculpter une sangle abdominale harmonieuse. Affine la silhouette.

**Cuisse:** Stimule le drainage et l'oxygénation des tissus.

**Jambe/ mollet:** Pour soulager la sensation de pesanteur et d'inconfort dans les jambes (station debout prolongée, trop forte chaleur ambiante, perturbation hormonale…).
Permet de galber harmonieusement le mollet. En récupération après l'effort.

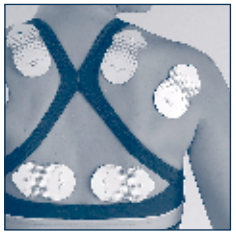


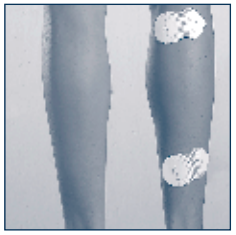
## 10) Guide de placement des électrodes

Conseils de positionnement des électrodes pour les Femmes

### 10.1) Où placer les électrodes et dans quel but?

Les Femmes





**Epaules:** Le programme Bien Être épaules permet de soulager les épaules tendues (conséquence fréquente d'une tension mécanique au niveau des tendons des muscles de l'épaule) ainsi que les tensions musculaires inconfortables de la nuque tout en se relaxant.

**Dos:** Les muscles dorsaux sont importants pour un bon maintien de la stature. Soulage les tensions musculaires.

**Fesses:** Impose aux muscles fessiers le travail le mieux adapté pour améliorer la silhouette. Idéal pour restaurer ou améliorer la tonicité de la région fessière.

**Jambe/ mollet:** Pour soulager la sensation de pesanteur et d'inconfort dans les jambes (station debout prolongée, trop forte chaleur ambiante, perturbation hormonale…).
Permet de galber harmonieusement le mollet. En récupération après l'effort.

# 7) Guide de placement des électrodes

Conseils de positionnement des électrodes pour les Hommes

## 7.1) Où placer les électrodes et dans quel but?

Les Hommes

**Bras:** La plupart des activités physiques volontaires, comme le jogging ou le vélo, sollicitent peu les muscles des bras. C'est pourquoi il est particulièrement intéressant de compenser cette sous-utilisation grâce au TOP ABDO MILLENIUM. Son utilisation régulière entraîne ainsi un développement harmonieux des bras avec des muscles fermes et bien dessinés sans contraintes articulaires et tendineuses.

**L'avant bras:** Pour lutter contre l'inconfort consécutif aux mouvements répétitifs de la main (pratique du tennis...) ou même chez les personnes qui utilisent constamment une souris d'ordinateur.

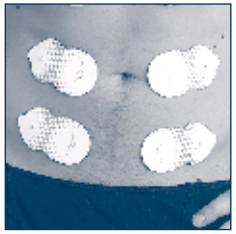
**Le biceps et triceps:** Pour tonifier, raffermir puis galber. Un travail en force permet d'obtenir des muscles fermes et bien dessinés.

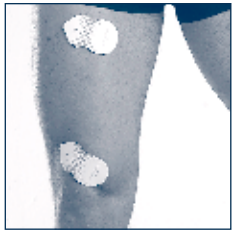
**Le Diaphragme:** Resserre les tissus autour de l'estomac, pousse le diaphragme vers le haut.

**Taille/ Abdomen:** Retrouver ou développer les qualités des muscles abdominaux nécessite d'imposer à ceux -ci une grande quantité de travail intensif. Les exercices volontaires de la sangle abdominale sont fastidieux et le plus souvent dangereux car, s'ils ne sont pas parfaitement exécutés, ils entraînent un écrasement au niveau de la colonne lombaire, avec pour conséquence l'apparition ou l'aggravation de douleurs dans le bas du dos.
Le Top Abdo Millénium propose trois modes de travail spécifiques pour raffermir, tonifier et sculpter une sangle abdominale harmonieuse, voire pour obtenir des abdominaux en « béton ». Affine la silhouette

**Cuisse:** Donne un effet semblable à un exercice de cyclisme sur les muscles supérieurs et externes des cuisses. Améliore la force musculaire.

**Jambe/ mollet:** Permet de galber harmonieusement le mollet. En récupération après l'effort.





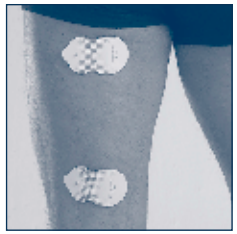


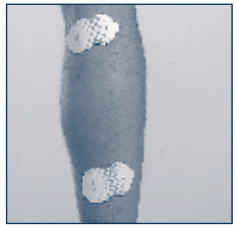
# 8) Guide de placement des électrodes

Conseils de positionnement des électrodes pour les Hommes

## 8.1) Où placer les électrodes et dans quel but?

Les Hommes





**Epaules:** Pour un développement harmonieux des épaules, avec des muscles fermes et bien dessinés. Le programme Bien Être épaules permet de soulager les épaules tendues (conséquence fréquente d'une tension mécanique au niveau des tendons des muscles de l'épaule) ainsi que les tensions musculaires inconfortables de la nuque tout en se relaxant.

**Dos:** Les muscles dorsaux sont importants pour un bon maintien de la stature. Soulage les muscles après l'effort sportif.

**Fesses:** Impose aux muscles fessiers le travail le mieux adapté pour améliorer la silhouette. Idéal pour restaurer ou améliorer la tonicité de la région fessière.

**Jambe/ mollet:** Permet de galber harmonieusement le mollet. En récupération après l'effort.

## 11) Utilisation du TOP ABDO MILLENIUM

1. Activez l'alimentation de l'unité: tournez le bouton (intensity/power) depuis "OFF" vers "ON" (de haut en bas), l'indicateur d'alimentation du circuit correspondant sera activé. Au même moment, l'affichage de l'écran LCD est activé pendant environ 1 sec. 1 sec plus tard, l'unité est au mode « massage tonique » (hammering) avec la durée définie sur 15 minutes basse fréquence, sans répétition, comme indiqué sur le schéma.

2. Sélection des modes: Appuyez sur le bouton "Electrostimulation" (manual), vous pouvez sélectionner n'importe lequel des 6 modes que sont le massage tonique, massage, exercice de repos, total, pro et permanent en ordre séquentiel, c'est à dire en veillant à ce que la flèche d'indication pointe vers le mode sélectionné. Appuyez sur le bouton "Détente/ Relaxation" (automatic), il existe 3 modes à sélectionner: cou et épaules, taille et jambes, pieds. Appuyez sur le bouton "Amincissement" (body shaping) pour sélectionner l'un des 3 modes de fitness: fitness 1, fitness 2 et fitness 3.

3. Ajustement de l'intensité: Tournez le bouton (power/intensity) de haut en bas pour accroître petit à petit l'intensité; tournez le bouton (power/intensity) dans le sens inverse pour décroître petit à petit l'intensité. Ajustez au niveau approprié.

4. Sélection du mode de travail en fréquence moyenne. Appuyez sur le bouton 2500 Hz selon les besoins. Choisissez (ou abandonnez) le cas échéant la fonction de fréquence moyenne. La fonction fitness est elle-même une sortie de fréquence moyenne et le bouton 2500 Hz n'est pas applicable en même temps. Le Statut fréquence moyenne dispose d'une forte alimentation.

5. Sélection de la répétition: appuyez sur le bouton de répétition selon les besoins pour sélectionner (ou abandonner), le cas échéant, la fonction de répétition. La fonction de répétition n'est pas applicable pour la fonction de fitness.

6. Durée de travail : appuyez sur le bouton de réglage de la durée; la durée de travail dispose de six sections temporelles à sélectionner : 5, 10, 15, 20, 25 et 30. La durée des séquences de travail et leur fréquence peuvent être prolongées ou diminuées selon la condition physique et l'état de forme. Une fois le temps écoulé, l'unité sera désactivée automatiquement. Pour continuer l'utilisation, débranchez l'alimentation électrique pendant 3 secondes et activez à nouveau l'unité.

7. Pour changer le mode de travail en cours d'exercice, c'est à dire pour modifier l'emplacement de l'électrode adhésive, mettez d'abord le bouton (intensity/power) sur "OFF", puis modifiez le mode d'entraînement et utilisez à nouveau l'unité une fois qu'elle est réactivée afin d'éviter la stimulation d'un changement brutal.

8. Pour interrompre l'utilisation de l'appareil en fonctionnement, désactivez tout d'abord l'unité puis retirez l'électrode adhésive.



9. Désactivez l'alimentation électrique après utilisation. Tournez le bouton (intensity/power) (dans le sens des aiguilles d'une montre pour le circuit gauche et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le circuit droit) sur "OFF" pour désactiver l'unité. L'indicateur d'alimentation électrique est désactivé. L'unité est interrompue automatiquement une fois la durée du traitement écoulée; l'alimentation électrique n'est pas pour autant débranchée, l'unité consommant toujours de l'électricité. Pour éteindre complètement l'unité, vous devez couper l'alimentation électrique.

10. Une fois l'unité désactivée, débranchez la prise en tirant sur le câble conducteur tout en la maintenant. Ne jamais tirer sur le câble pour retirer la prise de manière forcée.

## 12) Nettoyage

Nettoyage de l'unité principale:
Nettoyer l'unité principale à l'aide d'un chiffon doux légèrement humidifié.

Ne pas laver, ni utiliser de dissolvant ou d'alcool.

Nettoyage des électrodes adhésives : débranchez le cordon électrique du patch puis nettoyez à l'eau froide du bout des doigts enfin laissez sécher à l'air libre avant de les ré-utiliser.

Stockage des électrodes adhésives : Rebranchez le cordon électrique sur les électrodes, et placer celles-ci sur leur support. Enroulez le cordon des électrodes autour su support.

## 13) Stockage

Conserver hors de la portée des enfants
Ne pas placer le TOP ABDO MILLENIUM dans un endroit trop chaud, humide et à l'exposition directe du soleil.
Lorsque l'unité n'est pas utilisée pendant un long moment, retirer la pile.
Ne jamais démonter ou réparer l'unité, sous peine de provoquer un accident ou une panne.

## 14) Caractéristiques techniques

| (model : AK-2000-III Low frequency Treatment unit) | |
|---|---|
| Alimentation | DC 9V |
| Fréquence | 1 - 2500Hz |
| Température ambiante d'utilisation normale | 5°C - 40°C |
| Humidité | 80% HR |
| Température ambiante de transport et de stockage | 20°C - 55°C |
| Humidité | 10 - 95% HR |
| Poids environ | 160g |
| Dimensions | L 200 X l 120 X P40 |
| Normes de sécurité | Modèle BF |
| alimentation interne | |

## 15) Dysfonctionnements et solutions

| DYSFONCTIONNEMENTS | VERIFICATIONS | SOLUTIONS |
|---|---|---|
| Les piles ont été installées mais l'écran LCD ne fonctionne pas. | Vérifiez si l'intérieur du compartiment des piles ne contient pas des corps étrangers | Vérifier et nettoyer |
| | Assurez-vous que les piles sont encore en bon état de marche ou qu'elles n'ont pas été installées dans le mauvais sens. | Remplacer les piles ou les placer dans le bon sens |
| | Vérifiez la connexion des piles et de leurs ressorts. | Utiliser un outil approprié pour tirer le ressort un peu vers l'extérieur |
| Les piles sont installées, l'écran LCD fonctionne mais ne clignote pas. | Il ne s'agit pas d'une panne | Retirer les piles et les placer à nouveau pendant 3 secondes. |
| L'écran LCD fonctionne normalement mais l'utilisateur ne ressent rien. | Vérifiez que la fiche est bien insérée dans la prise. | Insérer correctement la fiche. |
| | Assurez-vous que le câble de l'électrode est correctement connecté à la fiche de l'électrode. | Connecter correctement le câble de l'électrode à l'électrode. |
| La stimulation devient faible ou l'utilisateur ressent des picotements | Assurez-vous que l'électrode entre bien en contact avec la peau | Placer le patch adhésif de l'électrode fermement sur la peau |
| | Assurez-vous que la surface du patch adhésif n'a pas été contaminée. | Nettoyer ou changer le patch adhésif |
| | Assurez-vous que la surface corporelle n'est pas lubrifiée | Nettoyer la surface corporelle |
| Lors du traitement, l'appareil s'interrompt avant la fin du temps prévu | Assurez-vous que la pile n'est pas déchargée | Changer la pile |
| La peau de la partie sous traitement devient rouge, démange ou picote. | Assurez-vous que votre peau n'est pas allergique au patch adhésif. | Vérifier et s'assurer de l'historique allergique de votre peau. En cas de légère allergie, changer la position du patch adhésif ou diminuer le temps de traitement. En cas d'allergie plus grave, arrêter immédiatement l'utilisation de l'appareil ou recevoir le traitement anti-allergique. |
| Même si la force est meilleure, la stimulation est toujours trop faible ou l'utilisateur ne ressent aucune sensation | La peau est-elle trop sale?<br>La position de fixation est-elle correcte ?<br>La pile est-elle déchargée ? | Utiliser, après le nettoyage de la peau avec une serviette humide<br>Modifier la position de fixation<br>Remplacer la pile |



## 16) Nos conseils d'utilisation

Il est fortement conseillé de travailler de façon symétrique et en isométrie, tout en évitant le mouvement des membres, cela sera beaucoup plus confortable. Suivez attentivement les positions de placement des électrodes indiquées sur l'écran et sur les photos du guide.

NB : nous vous conseillons de travailler de façon symétrique (les deux quadriceps en même temps, l'ensemble des fessiers, les deux épaules simultanément, etc...)
Vous vous musclerez ainsi de façon symétrique et adaptée spécifiquement à chaque muscle. En général nous avons tous un côté plus fort que l'autre, vous pourrez alors rééquilibrer la balance en imposant des intensités plus élevées sur certains canaux.

En renforcement musculaire, la règle générale est de travailler avec des intensités maximales, c'est-à-dire jusqu'au maximum supportable par le muscle. Le progrès sera d'autant plus important qu'un pourcentage élevé de fibres musculaires effectue le travail généré par le TOP ABDO MILLENIUM. Ce pourcentage dépend directement de l'intensité électrique que vous réglez. Vous les atteindrez progressivement en augmentant régulièrement celles-ci pendant votre séance.

Pour un résultat visible, nous vous conseillons de suivre votre entraînement avec assiduité à raison de 15 minutes deux fois par jours pendant un mois.

Pour les programmes de relaxation, et de récupération après l'effort, il faut simplement régler les intensités de façon à obtenir de vigoureuses secousses musculaires visibles.

Les électrodes ont une durée de vie plus ou moins longue en fonction de la pilosité de chacun et de la fréquence d'utilisation. Pour un couple utilisateur, nous vous conseillons d'avoir un jeu d'électrodes par personne.

Les électrostimulateurs ne sont pas des jouets. Avant toute utilisation, il est indispensable de lire attentivement le manuel d'utilisation.

## 17) Un gage de qualité.

Toute l'équipe de REV'ART INTERNATIONAL vous remercie pour la confiance que vous apportez dans les produits d'électrostimulation de la gamme TOP ABDO.
Nous apportons un soin tout particulier à la qualité des matériaux qui interviennent dans la fabrication du TOP ABDO MILLENIUM.
Notre TOP ABDO MILLENIUM a subi différents tests d'efficacité basés sur l'évaluation de ses propriétés Amincissantes, Relaxantes et Musclantes, afin de répondre toujours plus précisément à vos besoins spécifiques.
Cet appareil a été conçu pour satisfaire vos plus hautes exigences.
Le TOP ABDO MILLENIUM fonctionnera de manière optimale à conditions qu'il soit correctement utilisé et entretenu, c'est à dire conformément aux instructions contenu de ce manuel d'utilisation.

## 18) Consignes de sécurité

Le TOP ABDO MILLENIUM n'est pas un dispositif médical! Cette unité est mise en place pour être employée seulement pour un entraînement physique général.

- Ne jamais utiliser sans avis médical en cas de grossesse, de port de prothèse ou de problème de santé quel qu'il soit.
- Toujours effectuer les cinq premières minutes de la stimulation en position assise ou couchée, jamais debout ! Dans de rares cas des personnes particulièrement émotives peuvent développer une réaction vagale. Celle-ci est d'origine psychologique et est liée à la crainte de la stimulation. Cette réaction vagale se traduit par une sensation de faiblesse avec tendance syncopale. Dans de telles circonstances il suffit d'arrêter la stimulation et de se coucher à plat avec les jambes surélevées le temps que disparaisse la sensation de faiblesse (5 à 10 minutes).
- Certains électrostimulateurs ne sont pas adaptés (et sont mêmes contre-indiqués) pour la rééducation et la physiothérapie. Ils sont destinés aux personnes en parfait état de santé. En cas de problème de santé quel qu'il soit il est fortement conseillé d'aller consulter un médecin ou un kinésithérapeute qui éventuellement vous proposera un traitement plus adapté.
- Ne pas utiliser TOP ABDO MILLENIUM pendant la période de menstruation.
- Ne pas utiliser l'appareil dans une atmosphère humide (sauna, hydrothérapie ou balnéothérapie)
- Utilisez exclusivement les électrodes prévues pour votre électrostimulateur. D'autres électrodes risquent de présenter des caractéristiques électriques qui ne sont pas adaptées au stimulateur utilisé.
- Avant l'application des électrodes, il est conseillé de laver et de dégraisser la peau, puis de la sécher.
- Bien appliquer toute la surface des électrodes sur la peau.
- Ne pas appliquer les électrodes au niveau ou à proximité de lésions cutanées quelles qu'elles soient (plaies, inflammations, brûlures, irritations, eczéma, etc.…)
- Ne jamais appliquer les électrodes au niveau de la tête.
- Ne pas utiliser TOP ABDO MILLENIUM sur les muscles péri-cardiaques.
- Ne pas appliquer les deux pôles (+ et -) d'un même canal de façon controlatérale, c'est-à-dire de part et d'autre de la ligne médiane du corps (par exemple : bras droit et bras gauche)
- Ne pas plonger les électrodes dans l'eau. Ne pas appliquer sur les électrodes un solvant de quelque nature qu'il soit.
- Chez certains sujets à la peau très sensible, on peut observer une rougeur sous les électrodes après une séance de stimulation. En général cette rougeur est totalement bénigne et disparaît après 10 à 20 minutes. On évitera toutefois de recommencer une séance de stimulation au même endroit tant que la rougeur n'a pas disparu.
- Garder hors de portée des enfants



## 19) Avertissements

Veillez à ne pas utiliser cet appareil à proximité du cœur, sur le cou, la tête, la bouche ou les parties génitales, les parties du corps souffrant d'une maladie de peau, etc. (risque d'accident ou un malaise)
Ne pas insérer la prise du câble de l'électrode dans les emplacements autres que la fente de l'unité principale (risque de choc électrique ou accident)

Si vous figurez parmi l'une des catégories suivantes, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- femme enceinte
- personnes portant une prothèse
- personne souffrant de troubles cardiaques
- personne avec une pression sanguine anormale
- personne ayant une peau sensible ou sujette aux allergies
- tout personne suivant un traitement, ayant eu un accident ou ayant une sensibilité anormale.

**Attention**

En cas de sensation anormale par rapport à l'unité de traitement ou votre corps, il convient d'interrompre immédiatement l'utilisation de l'appareil.

En cas de sensation anormale de votre corps ou de votre peau, consulter votre médecin.

Lors du traitement, si vous souhaitez déplacer l'électrode sur d'autres parties de votre corps, remettre l'interrupteur "strength/power" en position "off" (désactivée) avant d'utiliser à nouveau l'appareil.

Il est formellement interdit d'utiliser TOP ABDO MILLENIUM si vous avez un appareil électronique sur vous (risque de déréglement de l'horloge)

Ne pas utiliser cet appareil sur des enfants ou des personnes n'en ayant pas les compétences physiques (risque d'accident ou de malaise)

L'utilisation de cet appareil est formellement interdite pendant le sommeil, l'électrode pourrait se déplacer vers des parties ne devant pas être stimulées, provoquant ainsi un malaise général.

Il est interdit d'utiliser ce produit en conduisant.

Ne pas fixer l'électrode sur la partie choisie pendant une période de temps trop longue (risque d'irritation de la peau)

Lors de l'utilisation, ne pas porter de pièces métalliques (boucle de ceinture, collier, piercing,...) susceptibles d'entrer en contact avec l'électrode (risque de forte stimulation)

TOP ABDO

# MILLENIUM

Importé de RPC par:
REV'ART INTERNATIONAL
59000 Lille – France

3536580006394

Lot No. TAM-0114